

“ ”

โดย วารีย์ พันธุ์สำโรง
หน่วยเคลื่อนที่เพื่อความปลอดภัยทางด้านอาหาร



. 2496

เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศไทย จนถึงปัจจุบัน แม้ว่าจะมี
มาตรการต่างๆ ป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน
ไอโอดีนแห่งชาติในปี 2533 ผลิตภัณฑ์อาหาร
อื่นๆ แต่ก็ยัง พบปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนในบางพื้นที่

26

. 2553 รัฐมนตรีว่าการกระทรวง

(จุรินทร์ ลักษณะวิศิษฎ์) ได้มีนโยบายและแนวทางในการควบคุมและป้องกันโรคขาดสารไอโอดีนอย่าง
4 กลุ่ม ได้แก่ เกลือบริโภค

น้ำปลา น้ำเกลือปรุงอาหาร และผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่วเหลือง ()
เพื่อป้องกัน ทางหนึ่งในการแก้ไขปัญหาโรคขาดสารไอโอดีนในประเทศไทย

ร่างกายได้รับสารไอโอดีนไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการสร้างไทรอยด์ฮอร์โมน
ทำให้เกิดการเสียสมดุลในการควบคุมการทำงานของต่อมไทรอยด์ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพที่เรียกว่า
(Goiter) ภาวะไทรอยด์ฮอร์โมนต่ำ

(Hypothyroidism) โรคเอ๋อ (Cretinism) ซึ่งทำให้ระดับสติปัญญาพัฒนาช้ากว่าปกติ
มีพัฒนาการทางร่างกายต่ำกว่าเกณฑ์ ถ้ามีการขาดสารไอโอดีนในหญิงตั้งครรภ์ จะมีผลทำให้
ทารกมีพัฒนาการของสมอง และระบบประสาทที่ช้ากว่าปกติ หากขาดสารไอโอดีนในระดับ
อาจทำให้แท้งหรือตายก่อนคลอด หรือเกิดความพิการแต่กำเนิด อาการแสดงของโรคขาด
ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการขาดสารไอโอดีน และช่วงระยะเวลาของการขาดสาร



มาตรการการดำเนินการแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีน



ส่งเสริมให้มีการผลิตเกลือเสริมไอโอดีน โดยมีการให้ความรู้และคำแนะนำวิธีการผลิตและ
เพื่อให้การผลิตมีการกระจายตัวของไอโอดีนอย่างทั่วถึง



ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับไอโอดีน และคำแนะนำในการเลือกซื้อเกลือ
ผลิตภัณฑ์อื่นที่มีการเสริมไอโอดีนเช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ซอสปรุงรส และน้ำเกลือปรุงอาหารให้ ผู้บริโภค

สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์เกลือบริโภคก่อนเลือกซื้อ แสดงชื่อความเป็นภาษาไทย ได้แก่ ชื่ออาหาร มีข้อความ
“ ” . แสดงชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตหรือผู้
แบ่งบรรจุเพื่อจำหน่าย น้ำหนักสุทธิ / /ปีที่ ควรบริโภคก่อน และมีข้อความว่า
“ควรเก็บในที่ร่มและแห้ง” สำหรับผลิตภัณฑ์ น้ำปลา ซีอิ๊ว ต้องแสดง
ข้อความว่า “...%” บริเวณสูตรประกอบ หรืออาจแสดงข้อความว่า
“ใช้เกลือเสริมไอโอดีน” และกรณีเติมไอโอดีนในผลิตภัณฑ์สุดท้ายแสดงข้อความว่า ไอโอดีน...มิลลิกรัมต่อ
“ใช้ไอโอดีนเป็นส่วนผสม” นอกจากนี้ข้อความที่กล่าวมานี้ผู้บริโภคยังต้องดูสภาพ ณ จุดวางสินค้า
ขายว่าเหมาะสมตามคำแนะนำในฉลากหรือไม่



กำหนดมาตรฐานของเกลือและผลิตภัณฑ์ของเกลือและผลิตภัณฑ์อื่น ให้มี
กระทรวงสาธารณสุขได้ออกประกาศกระทรวงสาธารณสุข 4 ฉบับ ให้เกลือต้องมีปริมาณ ไม่น้อยกว่า
30 ต่อเกลือบริโภค 1
ไอโอดีนไม่น้อยกว่า 2 มิลลิกรัม และไม่เกิน 3 มิลลิกรัมต่อผลิตภัณฑ์ 1 ลิตร นอกจากนี้ ผู้ผลิตและผู้นำเข้าต้อง
ผลิตอาหารดังกล่าวให้มีคุณภาพมาตรฐานตามที่กำหนดไว้ในประกาศกระทรวงสาธารณสุข และต้องขอ
ตงัณฑ์ให้ถูกต้องตามกฎหมายก่อนจำหน่าย ตลอดจนการแสดงผลฉลากให้ถูกต้อง
4 ฉบับดังกล่าวมีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 31 2553 เป็นต้นไป ผู้ผลิต
และผู้นำเข้าสามารถขอรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่กองควบคุมอาหาร สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
หรือสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้ทุกจังหวัด



การกำกับดูแลและเฝ้าระวังคุณภาพมาตรฐานของเกลือบริโภค น้ำปลา น้ำเกลือปรุงรอาหาร ซีอิ๊ว
บตัวอย่างผลิตภัณฑ์ ส่งตรวจวิเคราะห์หาปริมาณไอโอดีนนอกจากจะส่งตรวจใน
ห้องป บัติการแล้ว ยังมีการตรวจวิเคราะห์ 3 ได้แก่ การตรวจวิเคราะห์ไอโอดีน
โดยวิธีการไทเทรต การตรวจวิเคราะห์ไอโอดีนโดยใช้เครื่อง I-Reader วิเคราะห์ไอโอดีนโดยใช้
I-Kit

อย่างไรก็ตามการได้รับไอโอดีนจากอาหารตามธรรมชาติเพียงอย่างเดียว ไม่เพียงพอต่อความ
ต้องการไอโอดีนในแต่ละวันของร่างกาย

จัดเป็นมาตรการที่สำคัญในการได้รับไอโอดีนของประชากร
ผู้บริโภคใหม่ โดยเน้นสร้างความเข้าใจว่าปัญหาการขาดสาร มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการของ
อีกทั้งยังต้องส่งเสริมและสนับสนุนให้แก่ผู้ประกอบการ ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่
อย่าง ที่ ในการแก้ไขปัญหาการขาดสารไอโอดีนให้หมดไป

เอกสารอ้างอิง

นายแพทย์ลือชา วนรัตน์ การผลิตและการกระจายเกลือเสริมไอโอดีนในระดับชุมชนและอุตสาหกรรม

. 2537.

. ราชกิจจานุเบกษา เล่ม 127

115 1 . . 2553

. (2)

เล่ม 127 115 1 . . 2553

เรื่อง ผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่ได้จากการย่อยโปรตีนของถั่ว

ฉบับประกาศและงานทั่วไป เล่ม 127 115

1 . . 2553

งานทั่วไป เล่ม 127 115 1 . . 2553